

कोभिड-१९ (COVID-19) संकटको अवधिमा बिरामी तथा परिवारहरूका लागि योजना बनाउने चरणहरू

विश्वव्यापी कोरोना भाइरस (COVID-19) महामारीले नयाँ चुनौतीहरू प्रस्तुत गर्दछ। तपाईं कोरोना भाइरसबाट बिरामी हुनुभएको छ भने तपाईं के चाहनुहुन्छ भन्नेबारे अग्रिम रूपमा सोच्न महत्वपूर्ण हुन्छ। यसले तपाईं अस्पतालमा भर्ना हुनुहुन्छ भने तपाईंले चाहनुभएको स्याहारको प्रकार र अस्पतालमा बस्नका लागि कसरी तयारी गर्ने भन्ने कुरा समावेश गर्छ।

हामी सबै यस सँगै छौं। अहिले नै योजना बनाउनका लागि कदमहरू चालेर, तपाईंले आफ्नो परिवार, साथी र चिकित्सा प्रदायकहरूलाई मद्दत गर्न सक्नुहुन्छ।

फैलावलाई रोक्नुहोस्

सबैजनाले सामाजिक भिडभाडबाट टाढा रहने, बारम्बार हातहरू धुने र खोकदा र हाच्छिउँ गर्दा छोप्रे अभ्यास गर्नुपर्छ। यसको अर्थ:

- तपाईंले आफ्नो राज्य, शहर वा नगरका कुनै पनि "घरमै बस्नुहोस्" भन्ने सुझावहरू पालना गर्नुपर्छ।
- साथीहरू र परिवारसँग फोन, भिडियो र अन्य सामाजिक मिडियामार्फत सम्पर्कमा रहनुहोस्।
- मानिसहरू राम्रा देखिन र राम्रो महसुस गर्न र अझै पनि भाइरस फैलाउन सक्षम हुन सक्छन्।
- तपाईंका बालबालिका छन् भने, तिनीहरूलाई स्वस्थकर र सक्रिय राख्न सक्दो प्रयास गर्नुहोस् तर कृपया राम्रो कारणका लागि खेल मैदानहरू बन्द गरिएको हुनुपर्छ भनी सम्झनुहोस्। बच्चाहरूले आफ्ना सहोदरहरू र नजिकको परिवारसँग मात्र समय बिताउनुपर्छ।
- तपाईंले किरानाका सामान र अन्य सामाग्रीहरू खरिद गर्न घर छोड्दा, पसलहरूमा भिडभाड नभएको समयमा खरिद गर्ने प्रयास गर्नुहोस्। पसलहरूमा भएका वस्तुहरूलाई समात्नुअघि र समातिसकेपछि र तपाईं त्यहाँबाट गइसकेपछि आफ्ना हातहरू धुनुहोस्।
- स्वस्थ रहनुहोस् - प्रत्येक दिन व्यायाम गर्नुहोस्, हिड्नुहोस्, बाहिर समय बिताउनुहोस्। तपाईंले बाहिर समय बिताउँदा तपाईंको परिवारभन्दा बाहिरका मानिसहरूबाट कम्तीमा 6 फिट टाढा रहने प्रयास गर्नुहोस्। आफ्नो राम्रो ख्याल राख्नुहोस्।
- सबैजनाले खोकदा वा हाच्छिउँ गर्दा आफ्नो मुख र नाकलाई टिस्युले छोप्नुपर्छ। प्रयोग गरिएका टिस्युलाई नष्ट गर्न सकिने झोलाले लाइन गरिएको फोहोर फाल्ने भाँडामा फाल्नुहोस्। त्यसपछि, तुरुन्तै हातहरू धुनुहोस्। टिस्यु उपलब्ध छैन भने तपाईंको कुहिनोमा खोक्नुहोस् वा हाच्छिउँ गर्नुहोस्।
- सबैजनाले कम्तीमा 20 सेकेण्डसम्म साबुन र पानीले बारम्बार आफ्ना हातहरू धुनुपर्छ। हातको अगाडि र पछाडि मिच्नुहोस् र पूरै समय सबै औंलाबीच खाली ठाउँ राख्नुहोस्। त्यसपछि पानीले पखाल्नुहोस्। यदि साबुन र पानी उपलब्ध छैन भने, प्रत्येक हातहरूका सबै सतहहरू समेट्दै तिनीहरूलाई सुक्खा अनुभव नहुँदासम्म सँगसँगै मिरेर, कम्तीमा 60% अल्कोहल समावेश भएको अल्कोहलमा आधारित ह्याण्ड सेनिटाइजरले हातहरू सफा गर्नुहोस्।
- अन्य व्यक्तिहरूको वरपर हुँदा मुख ढाक्ने कपडाले आफ्नो मुख र नाक ढाक्नुहोस्। यदि तपाईंले बिरामी महसुस नगरेको भए तापनि तपाईंले कोभिड-१९ (COVID-19) फैलाउन सक्नुहुन्छ। सबैजनाले आफू सार्वजनिक रूपमा बाहिर जाँदा मुख ढाक्ने कपडा लगाउनुपर्छ, उदाहरणका लागि किराना पसल वा अन्य आवश्यकताहरू लैजादा। मुख ढाक्ने कपडा 2 वर्ष मुनीका बालबालिका, श्वास फेर्न समस्या भएका वा अचेत, अशक्त वा मद्दत बिना मास्क हटाउन असमर्थ भएका व्यक्तिसमक्ष राख्नु हुँदैन।

तपाईंका औषधिहरू

- तपाईंका औषधिहरू (नाम, मात्रा आदि) को सूची बनाउनुहोस् र त्यसलाई हातमा राख्नुहोस्।
- रिफिलका लागि योजना बनाउनुहोस् र अहिले नै आफ्नो क्लिनिक, अस्पताल वा फार्मसीलाई सम्पर्क गर्नुहोस्।
- तपाईंका औषधिहरू तपाईंको घरमा पठाउन सकिन्छ वा सकिँदैन भनी हेर्न आफ्नो फार्मसीलाई फोन गर्नुहोस्।

तपाईंको पैसा र बिलहरू

- तपाईंको पैसा र बिलहरूमा मद्दत गर्न सक्ने तपाईंले विश्वास गर्ने कसैलाई छनोट गर्नुहोस्।
 - तिनीहरूलाई तपाईंका पासवर्ड सहित तपाईंका वित्तीय जानकारी र खाताहरूमा कसरी पहुँच गर्ने भन्ने कुरा थाहा छ भनी सुनिश्चित गर्नुहोस्।
- घोटालाहरूबाट सावधान रहनुहोस्। अपरिचित व्यक्तिहरूलाई तपाईंको पैसाको बारेमा जानकारी नदिनुहोस्।
- तपाईंले सामाजिक सुरक्षा प्राप्त गर्नुभएको छ भने, तपाईंको पैसा अझै पनि आउनेछ (www.ssa.gov/coronavirus/)।
- बिरामी वकालत कार्यालयले तपाईंलाई चिकित्सा उपचारको आर्थिक दायित्व (<https://www.patientadvocate.org>) लाई कम गर्न मद्दत गर्नका लागि संसाधनहरू फेला पार्न मद्दत गर्न सक्छ।

तपाईंका घरपालुवा जनावरहरू

- तपाईंका घरपालुवा जनावरहरूको ख्याल राख्न सक्ने कसैलाई छनोट गर्नुहोस्।
 - तिनीहरूसँग तपाईंको भिल्फको नाम, तपाईंको घरपालुवा जनावरलाई ख्याल राख्ने निर्देशनहरू र तपाईंको घरपालुवा जनावरको चिकित्सा समस्याहरूको सूची छ भनी सुनिश्चित हुनुहोस्।
 - तिनीहरूलाई तपाईंको घरपालुवा जनावरको ख्याल राख्न आवश्यक हुँदाको अवस्थामा, तिनीहरूलाई घरको साँचो दिनुहोस्।
- तपाईंको घरपालुवा जनावरको पसललाई घरपालुवा जनावरको खाना र आपूर्तिहरू डेलिभर गर्न अनुरोध गर्नुहोस् वा अनलाइन अर्डर गर्ने सेवाको प्रयोग गर्नुहोस् (उदाहरण: Chewy.com)।

तपाईंको चिकित्सा स्याहार योजना: तीनवटा कार्य चरणहरू

1. तपाईंले चाहनुभएको स्याहारबारे तपाईंका चाहनाहरू साझा गर्नुहोस्।
यो एकदमै महत्वपूर्ण छ।
 - आफ्नो जीवनको एकदमै महत्वपूर्ण कुरा बारे सोच्नुहोस्: परिवार, घरपालुवा जनावर, इच्छाहरू, आदि:
 - **Cake (केक)** भनेको तपाईंलाई स्वास्थ्य, कानूनी, दाहसंस्कार र बिरासत सम्बन्धी निर्णयहरू अन्वेषण, कागजात र साझा गर्न मद्दत गर्न सक्ने योजना बनाउने उपकरण हो (www.joinCake.com)।
 - यो कठिन व्यायाम हुन सक्छ, तर योजनाले आवश्यक परेमा, निर्णयहरू गर्न तपाईंको परिवारलाई सहज बनाउँछ।
 - तपाईंलाई आफ्नो चिकित्सा स्याहारको लागि चाहिएको कुरा बारे सोच्नुहोस्:
 - आफूलाई चाहिएको स्याहार बारे आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रोक्सी (चिकित्सकीय निर्णयकर्ता), परिवार वा साथीहरूका साथै आफ्नो चिकित्सा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।
 - **Prepare for your Care (आफ्नो स्याहारको लागि तयार गर्ने)** भनेको तपाईंलाई यी कुराकानीहरू कसरी गर्ने भन्ने बारेमा देखाउने वेबसाइट हो (www.prepareforyourcare.org)।
 - आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रोक्सी (चिकित्सकीय निर्णयकर्ता) र अन्य व्यक्तिहरूलाई फोन र/वा सेल्फी भिडियोद्वारा आफ्ना चाहनाहरू साझा गर्ने विचार गर्नुहोस्। तपाईं अन्य व्यक्तिहरूसँग भिडियो कलद्वारा पनि कुरा गर्न सक्नुहुन्छ:
 - Whats App (www.whatsapp.com); Zoom (<https://zoom.us>); Skype (<https://skype.com>) वा FaceTime (Appleयन्त्रहरूमा हुने एउटा भिडियो-कल सुविधा)।
 - बाट जीवन निर्वाह उपचारको लागि मासाचुसेट्स चिकित्सा आदेशहरू डाउनलोड गरी पूरा गर्नुहोस् (<https://www.molst-ma.org/>)।

2. "चिकित्सा निर्णयकर्ता" (स्वास्थ्य स्याहार प्रोक्सी) छनोट गर्नुहोस्

- तपाईं चिकित्सा अवस्थाको कारणले आफ्नो लागि आवाज उठाउन सक्नुहुन्न भने यो व्यक्तिले तपाईंको लागि आवाज उठाउनेछ। तपाईं सक्षम हुनुहुन्छ भने, व्याक-अप चिकित्सा निर्णयकर्ता छनोट गर्नुहोस्।
- तपाईंका चिकित्सकहरूलाई तपाईंलाई चाहिएको स्याहार बारे थाहा छ भन्ने कुरा उनीहरूले सुनिश्चित गर्न सक्छन्।
- उनीहरूको फोन नम्बर हातमा राख्नुहोस्।
- एउटा राम्रो चिकित्सा निर्णयकर्ता भनेको निम्न गुण भएको व्यक्ति हो:
 - तपाईंका चिकित्सकसँग व्यक्तिगत रूपमा वा फोनद्वारा कुरा गर्न सक्छ।
 - तपाईंलाई चाहिएको र नचाहिएको स्याहार बारे तपाईंका चाहनाहरू थाहा हुन्छ।
 - तपाईंले आफ्ना चाहनाहरू पछ्याउने कुरामा विश्वास राख्नुभयो।
- आफ्नो चिकित्सा निर्णयकर्तालाई तपाईंले यस भूमिकाको लागि तिनीहरूलाई छनोट गर्नुभएको भन्ने कुरा थाहा दिनुहोस्।
- आफ्नो स्याहारको लागि तयार गर्ने वेबसाइटले तपाईंलाई यी छलफलहरूको लागि तयार हुनमा मद्दत गर्न सक्छ (www.prepareforyourcare.org)।

3. "अग्रिम निर्देशिका" पूरा गर्ने विचार गर्नुहोस्

- यस फारामले तपाईं चिकित्सा अवस्थाको कारणले आफ्नो लागि आवाज उठाउन नसक्ने अवस्थामा, तपाईंलाई आफ्नो निर्णयकर्ताको नाम लिन र आफ्नो चिकित्सा स्याहारको लागि आवश्यक पर्ने कुरा लेख्ने अनुमति दिन्छ।
- तपाईंसँग पहिले नै अग्रिम निर्देशिका भएमा, यसलाई समीक्षा गरी अद्यावधिक गरेर आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रोक्सी (चिकित्सा निर्णयकर्ता) र तपाईंको चिकित्सा प्रदायकसँग यो साझा गर्नुहोस्।
- आफ्नो स्याहारको लागि तयार गर्ने वेबसाइटमा अग्रिम निर्देशिकाका फारामहरू उपलब्ध छन् (<https://prepareforyourcare.org/advance-directive>)।
 - तपाईंले हालै फाराम हस्ताक्षर गर्न वा साक्षीहरू फेला पार्न सक्नुभएको छैन भने ठीक छ, केही हुँदैन।
 - फाराम पढनाले तपाईंलाई कस्तो प्रकारको स्याहार चाहिएको छ भन्ने कुरा बारे विचार गर्नमा मद्दत गर्न सक्छ।
 - फाराम भर्नाले तपाईंलाई चाहिएको र नचाहिएको स्याहार बारे तपाईंको परिवार र प्रदायकहरूलाई थाहा दिन मद्दत गर्न सक्छ।
- तपाईंले आफ्नो स्वास्थ्य स्याहार प्रोक्सी (चिकित्सा निर्णयकर्ता), चिकित्सा प्रदायक र तपाईंले विश्वास गर्ने अन्य व्यक्तिहरूलाई आफ्नो मोबाइल फोनबाट फाराम स्क्यान/फ्याक्स गर्न, इमेल गर्न वा तस्वीर पठाउन समेत सक्नुहुन्छ।

अस्पतालमा बस्ने र नयाँ अस्पतालका नीतिहरू

कोरोनाभाइरसको महामारीको अवधिमा अस्पताल विरामी र परिवारहरूलाई बानी भएको अस्पतालबाट थोरै भिन्न हुन सक्छ। फरक हुन सक्ने कुराहरू:

- तपाईं व्यक्तिगत रूपमा आफ्नो नियमित चिकित्सकसँग कुरा गर्न सक्षम नहुन सक्नुहुन्छ, फोनद्वारा मात्र कुरा गर्न सक्नुहुन्छ।
- कुनै आगन्तुकहरूलाई विशेष परिस्थितिहरूमा बाहेक आउने अनुमति दिइनेछैन।
- तपाईंलाई आफ्नो स्याहार प्रायः प्राप्त गर्ने ठाउँ बाहेक अर्को अस्पतालमा लगिनेछ।

विरामीहरूलाई कोरोनाभाइरसले गर्दा अस्पतालमा भर्ना गर्दा कहिलेकाहीं तिनीहरूलाई गहन स्याहार एकाइमा श्वासप्रश्वास मशिन (भेन्टिलेटर) मा राख्नुपर्ने हुन्छ।

- अनुसन्धानले भेन्टिलेटर आवश्यक भएका अधिकांश मानिसहरूलाई केही हप्ता, सम्भव भए थप समयसम्म त्यसमा रहन आवश्यक हुनेछ भनी देखाउँछ।
- भेन्टिलेटरमा भएका मानिसहरू कुराकानी गर्न सक्षम हुँदैनन्।

यो तपाईंले घरबाट के लैजान आवश्यक पर्छ भन्नेबारे अग्रिम रूपमा सूची तयार गर्न सहयोगी हुन्छ। निम्न सुझावहरूले तपाईंलाई सुरुवात गर्न मद्दत गर्नेछन्।

- **कागजहरू र जानकारी:**
 - तपाईंले चिकित्सा निर्णयकर्ता(हरू) को रूपमा निर्दिष्ट गर्नुभएको व्यक्ति सहित, तपाईंको चिकित्सा प्रदायकहरूलाई दिइएका फोन नम्बरहरू, मुख्य सम्पर्कहरू (माथिको चरण 2 हेर्नुहोस्)
 - तपाईंका औषधिहरूको सूची (वा पिल बोतलहरू ल्याउनुहोस्)
 - अग्रिम निर्देशिका वा चिकित्सा चाहनाहरूको जानकारी (माथिको चरण 3 हेर्नुहोस्)
 - तपाईंका घरपालुवा जनावर वा बिलहरूका लागि योजनाहरू
- **उपकरण:**
 - **फोन, ट्याबलेट र/वा कम्प्युटर र तिनिहरूका चार्जरहरू** यी यन्त्रहरूले तपाईंलाई परिवार र साथीहरूसँग जडानमा रहन मद्दत गर्न सक्छन्
 - चशमा, सुन्ने उपकरण, डेन्चर र अन्य त्यस्ता वस्तुहरू
 - इयर प्लग, सुन्ने मास्क, किताबहरू र कपडा

थप जानकारी र संसाधनहरूमा लिङ्क हुन्छ

Covid-19 को फैलावलाई रोक्ने कुरा बारे तपाईं र तपाईंको परिवारको लागि अतिरिक्त निर्देशन [CDC वेबसाइट](#)मा फेला पार्न सकिन्छ। घरमा बिरामी परिवार सदस्यलाई सुरक्षित रूपमा स्याहार गर्ने कुरा बारे उपयोगी सामग्रीहरू तलका लिङ्कहरूमा पनि उपलब्ध छन्:

- [तपाईं र Covid-19 भएको परिवार सदस्यलाई स्याहार गर्ने।-19।](#)
- [गृह सावधानीहरू।](#)
- [भाइरसको फैलाव रोक्ने](#)
- [तपाईंको घरलाई कसरी सफा गरेर किटाणुरहित बनाउने](#)
- [कोरोनाभाइरसका लक्षणहरू](#)
- [के तपाईं गम्भीर बिमारीको उच्च जोखिममा हुनुहुन्छ?](#)
- [बिरामी हुनबाट रोक्ने](#)
- **पारिवारिक कुराकानीका समर्थन उपकरणहरू:** तपाईंलाई चाहिएको स्याहार निर्धारण गर्ने
 - **Prepare for Your Care** (आफ्नो स्याहारको लागि तयार गर्नुहोस्): भिडियोहरूको साथमा चरणबद्ध कार्यक्रम
<https://prepareforyourcare.org/welcome>
 - **Cake** (केक): जीवनको अन्तिम योजना मा भएका स्वास्थ्य, कानूनी, दाहसंस्कार र बिरासत सम्बन्धी निर्णयहरू अन्वेषण, कागजात र साझा गर्नुहोस् www.joinCake.com
 - **Common Practice Hello** (हेलो) कुराकानी खेल
<https://commonpractice.com>
 - **COVID-19 संशाधानहरूका आदर गर्ने छनौटहरू**
<https://respectingchoices.org/covid-19-resources>
 - मलाई के भएको छ भन्ने कुरा बारे के हामी कुरा गर्न सक्छौं? National Patient Advocate Foundation बाट टिप पाना
<https://www.npaf.org/can-we-talk/>

- अतिरिक्त समर्थन उपकरणहरू
 - National Patient Advocate Foundation COVID-19 कार्य केन्द्र: वकालत र नीति सम्बन्धी जानकारी
<https://www.npaf.org/patients-and-caregivers/covid19/>
 - Patient Advocate Foundation: जटिल स्वास्थ्य स्याहारका चुनौतीहरू मार्फत आमाबुवा र परिवारहरूलाई निर्देशन दिनको लागि संशोधन र सेवाहरू
<https://www.patientadvocate.org/>
 - COVID-19 को छायामा शान्त र बलियो रहने-19: आमाबुवाहरूको साहसी नेटवर्क भिडियो
<https://courageousparentsnetwork.org/videos/cpn-talks-with-counselor-mary-frances-garber-on-staying-calm-and-strong-in-the-shadow-of-covid>

यो निर्देशनको विकास साझेदारहरूको स्वास्थ्यस्याहार प्रणाली, गम्भीर बिमारीका विशेषज्ञहरू र National Patient Advocate Foundation (NPAF) को बीचको साझेदारी थियो।